

PRIMI PIATTI

Insalata di riso con salmone

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'insalata di riso con salmone è la regina dell'estate. Perfetta da portare in spiaggia o da gustare per una cena leggera sul balcone, ti conquisterà al primo assaggio!

Cerchi ispirazione? Oltre alla classica [insalata di riso](#), prova il [riso venere con salmone e zucchine](#) o una fresca [tartare di salmone e avocado](#). Se ami il pesce, gusta l'[insalata di ceci e tonno](#) e il [riso selvaggio con tonno e limone](#). Per i pranzi veloci, ecco il [couscous freddo estivo senza cottura](#) o esplora queste [5 insalate come primo piatto fresche e saporite per cambiare dalla solita pasta](#).

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI RISO CON SALMONE

RISO già cotto e raffreddato - 300 gr
SALMONE AFFUMICATO 200 gr
AVOCADO MATURO 1
POMODORINI DATTERINI 150 gr
FETA GRECA 100 gr
SCORZA E SUCCO DI LIMONE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiari da tavola
ERBA CIPOLLINA
SALE
PEPE NERO MACINATO

PREPARA L'INSALATA DI RISO CON SALMONE

1 **Versa il riso** precedentemente cotto e ben freddo in una ciotola capiente, aggiungi un filo di olio extravergine d'oliva e sgranalo delicatamente con una forchetta.

Taglia il salmone affumicato a straccetti o cubetti regolari con un coltello affilato e uniscilo direttamente al riso.

Lava i pomodorini datterini, tagliali in quattro parti e aggiungili nella ciotola per dare una nota di colore e dolcezza.

2 **Sbuccia l'avocado**, elimina il nocciolo, riduci la polpa a cubetti e irrorala subito con il succo di limone in modo che mantenga un colore verde brillante, poi versala nel riso.

Sbriciola la feta greca grossolanamente con le mani direttamente sopra gli altri ingredienti per donare una spinta sapida al piatto.

3 **Condisci l'insalata** con la scorza grattugiata del limone, l'erba cipollina sforbiciata, un pizzico di sale e una generosa grattata di pepe nero.

Mescola il tutto con cura ma delicatamente per non sfaldare l'avocado, poi lascia riposare in frigorifero per 15 minuti prima di servire questa delizia.

IDEE ALTERNATIVE

Senza Lattosio: Per una versione completamente priva di lattosio, è sufficiente omettere la feta greca. Puoi sostituirla con dei dadini di tofu marinato in salsa di soia oppure semplicemente aumentare la dose di avocado per mantenere l'effetto cremoso.

Light: Utilizza salmone al vapore o alla griglia al posto del salmone affumicato, riduci l'olio extravergine a un solo cucchiaino e scegli una fetta a ridotto contenuto di grassi.

Idea WOW: Per stupire i tuoi ospiti con una consistenza inaspettata, aggiungi dei semi di sesamo nero tostati, qualche mandorla a scaglie per la croccantezza e un cucchiaino di salsa teriyaki mescolato al succo di limone per un tocco orientale indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Per un risultato perfetto, versa il riso già cotto in precedenza e ben freddo in una ciotola capiente, aggiungi un filo di olio extravergine d'oliva e sgranalo delicatamente con una forchetta. In questo modo i chicchi rimarranno perfettamente separati.

Lo sfizio in più: Aggiungi un cipollotto fresco tagliato molto sottilmente, oppure della cipolla rossa precedentemente addolcita in acqua fredda e aceto, per dare una spinta aromatica inconfondibile.

L'idea per i bambini: Taglia il salmone affumicato a straccetti o cubetti regolari molto piccoli e frulla metà dell'avocado per creare una sorta di "cremina" verde. Mescolando il tutto, il riso si colorerà e diventerà morbidissimo, irresistibile anche per i più piccoli.

Idea antispreco: Non gettare le foglie esterne e dure dell'erba cipollina o eventuali ritagli del salmone. Tritali al coltello insieme alla scorza di limone avanzata e amalgamali con un po' di burro ammorbidito: otterrai un eccellente burro aromatizzato per dei crostini da servire come antipasto.

CONSERVAZIONE

Questa insalata si conserva in frigorifero per un massimo di due giorni, preferibilmente all'interno di un contenitore di vetro a chiusura ermetica. L'avocado tenderà naturalmente a scurire nel tempo, ma il succo del limone aiuterà a rallentare questo processo mantenendo la freschezza del piatto.